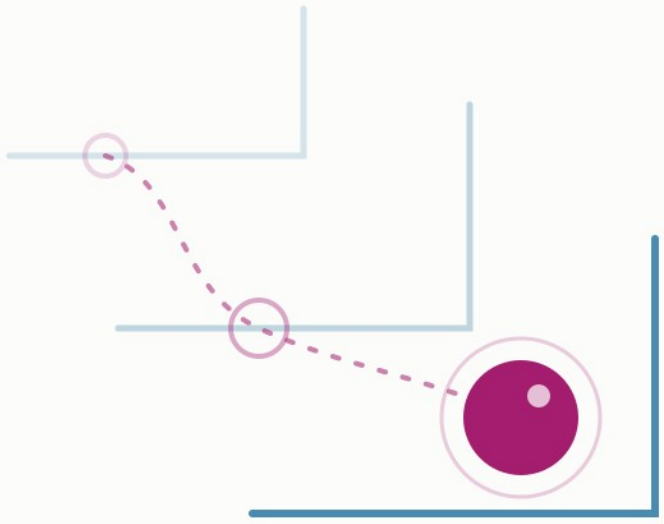
ACADEMIA SERENITY

RESURSE GRATUITE · 01

Unde plasez **CONTROLUL?**

De la teoria locusului controlului
la o hartă personală a puterii
și responsabilității



UNDE ÎL PUN · CUI ÎL DAU · CE PĂSTREZ

VALENTIN PESCARU

Concept și dezvoltare

ACADEMIA SERENITY · PSIHOLOGIE DE FOLOSIT

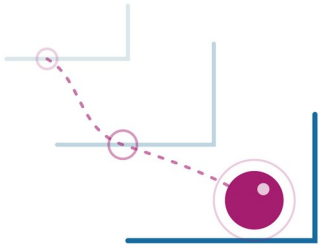
© 2026 Valentin Pescaru

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI

Despre această resursă

O întrebare simplă poate deschide o hartă psihologică surprinzător de complexă

Locul controlului descrie felul în care înțelegem legătura dintre propriile acțiuni și ceea ce ni se întâmplă. Această resursă pornește de la concept, dar nu se oprește la opoziția intern–extern.



Vom explora unde plasezi controlul într-o situație, cui îi atribui puterea, ce responsabilitate îți asumi și dacă această hartă interioară se apropie de realitate.

Nu trebuie să răspunzi „corect”. Răspunde mai întâi spontan. Abia după aceea verifică și nuanțează.

01

ALEGE

O situație concretă, actuală sau repetitivă.

02

OBSERVĂ

Unde ai pus spontan controlul și responsabilitatea.

03

RECALIBREAZĂ

Compară percepția cu puterea existentă în realitate.

Aceasta este o resursă de reflecție și dialog. Nu este test psihologic, nu produce un scor și nu susține singură concluzii clinice sau diagnostice.

La final, nu vei primi o etichetă. Vei avea o formulare mai clară despre cum distribui controlul și despre ce merită verificat într-o situație reală.

ORIGINEA CONCEPTULUI

De unde pornim

De la o opoziție utilă la o hartă mai diferențiată

TEORIA INIȚIALĂ

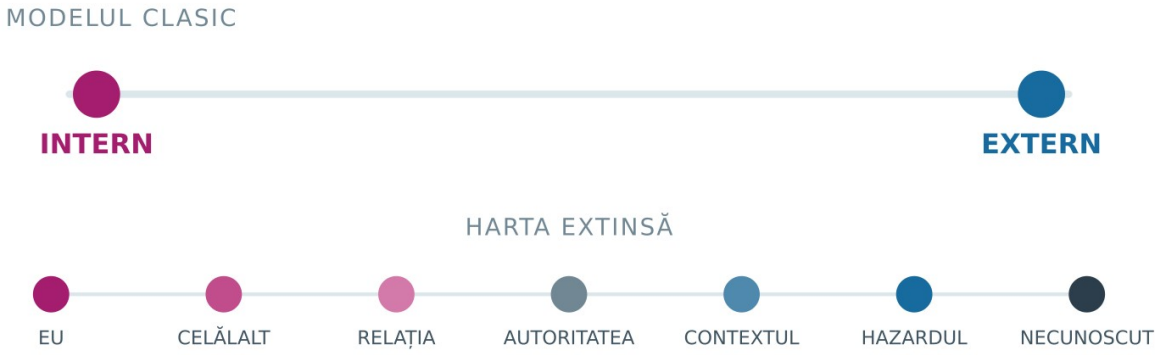
Julian B. Rotter a descris locusul controlului ca o expectanță generalizată: rezultatele sunt percepute ca fiind legate de conduita proprie sau, dimpotrivă, de șansă, context ori persoane cu putere.

Modelul a devenit important tocmai pentru că leagă credințele despre control de alegeri, efort și învățare.

DE CE ÎL EXTINDEM

„Intern” nu înseamnă automat sănătos, iar „extern” nu înseamnă automat pasiv. Uneori asumarea controlului este realistă; alteori devine omnipotență, autoculpabilizare sau încercare imposibilă de a controla pe altcineva.

La fel, recunoașterea unei limite poate fi luciditate, nu neputință.



Întrebarea nouă nu este doar *„control intern sau extern?”*, ci ***„unde plasez controlul, asupra cărui lucru, în ce moment și cu ce consecințe?”***

CE PĂSTRĂM

Ideea că oamenii diferă în felul în care percep legătura dintre acțiuni și rezultate.

CE DEZVOLTĂM

O analiză a locului, obiectului, timpului și costului controlului, aplicată persoanei și situației.

HARTA EXTINSĂ

Controlul nu are un singur loc

În aceeași persoană, poziția lui se poate schimba de la un domeniu la altul



Poți funcționa foarte intern în profesie, **dependent în relații**, hiperresponsabil în sănătate și aproape lipsit de putere în raport cu o autoritate. Nu există o singură etichetă care să surprindă toate aceste poziții și situații

CONTROL DELEGAT

Aleg conștient să încredințez o parte din decizie unei persoane competente. Delegarea nu este automat neputință.

CONTROL ÎMPĂRȚIT

Rezultatul depinde de mai multe persoane. Contribuția mea este reală, dar nu este echivalentă cu puterea totală.

SEPARĂ ÎNAINTE SĂ CONCLUZIONEZI

Patru întrebări diferite

Cauzalitatea, controlul, responsabilitatea și vinovăția nu sunt sinonime

01	02	03	04
CAUZALITATE	**CONTROL**	**RESPONSABILITATE**	**VINOVĂȚIE**
Cine sau ce a produs situația?	Cine poate modifica desfășurarea ei acum?	Cui îi revine legitim să facă ceva?	Cine poate fi blamat moral sau juridic?

O situație poate avea răspunsuri diferite la fiecare dintre aceste întrebări

NU AM PRODUS SITUAȚIA	Faptul că mi s-a întâmplat nu înseamnă că am cauzat-o.
NU SUNT VINOVAT	Absența controlului în trecut nu devine vinovăție retrospectivă.
AM TOTUȘI O PUTERE ÎN PREZENT	Pot decide ce spun, ce accept, cui cer ajutor și cum mă protejez.
PUTEREA MEA ARE LIMITE	Nu pot decide reacțiile, alegerile sau schimbarea celuilalt.

Atenție: a recupera o parte din control nu înseamnă a transfera victimei responsabilitatea pentru ceea ce i s-a făcut.

Exemplu de separare: pot să nu fi provocat situația, să nu fiu vinovat pentru ea, să nu pot schimba trecutul și totuși să pot decide ce fac pentru protecția mea în prezent.

O ordine utilă a analizei

FAPT	PUTERE	PARTEA MEA	LIMITĂ
Ce s-a întâmplat?	Ce se poate schimba acum?	Ce îmi revine legitim?	Ce nu îmi aparține?

Controlul perceput și controlul real

Problema nu este cât control revendici, ci cât de corect îl localizezi



Scopul nu este să devii „cât mai intern”, ci să apropii controlul perceput de controlul existent în realitate

−

Când supraestimezi controlul

Poți ajunge la autoculpabilizare, hipercontrol și epuizare: „Dacă aș fi făcut totul corect, nu s-ar fi întâmplat.”

+

Când subestimezi controlul

Poți abandona alegeri reale: „Nu are rost să încerc”, deși există încă decizii, limite sau forme de ajutor.

Întrebări de verificare

Ce pot decide chiar acum? **Ce depinde și de altcineva?** **Ce trebuie să accept ca limită?**

TIPARE RECOGNOSCIBILE

Cinci moduri în care putem plasa greșit controlul

Configurații de explorat, nu etichete și nu diagnostic

01 **ÎL DAU CELUILALT** Îi atribui altuia controlul asupra valorii, liniștii sau identității mele.
„Sunt bine numai dacă rămâne.”

02 **ÎL EXTIND ASUPRA VIITORULUI** Mă comport ca și cum ar trebui să anticipez și să previn orice pericol posibil.
„Dacă mă pregătesc suficient, nimic rău nu se va întâmpla.”

03 **ÎL TRANSFORM ÎN RITUAL** Încerc să neutralizez incertitudinea prin verificări, repetări sau reguli rigide.
„Dacă nu fac exact asta, voi fi responsabil.”

04 **ÎL REVENDIC PÂNĂ APAR CONSECINȚELE** Confund intenția cu capacitatea reală de oprire sau schimbare.
„Mă pot opri oricând.”

05 **ÎL MUT DUPĂ REZULTAT** Îmi atribui succesul, dar plasez eșecul în ceilalți, în nedreptate sau în context.
„Când reușesc este meritul meu; când pierd, ceilalți sunt cauza.”

Același om poate utiliza mai multe configurații, în momente și domenii diferite. Întrebarea clinică este ce funcție îndeplinește plasarea controlului și ce cost produce

Contradicțiile controlului

Uneori controlul și responsabilitatea sunt plasate în direcții opuse

STAREA MEA DEPINDE DE TINE ↔ **DAR EU TREBUIE SĂ TE FAC SĂ RĂMÂI**

Dependență emoțională: puterea asupra stării este externalizată, iar responsabilitatea pentru relație este preluată excesiv.

PERICOLUL POATE VENI DE ORIUNDE ↔ **DAR EU TREBUIE SĂ-L ANTICIPEZ**

Anxietate și PREP: viitorul este trăit ca incontrolabil, însă prevenirea lui devine obligație personală permanentă.

GÂNDUL APARE FĂRĂ SĂ-L ALEG ↔ **DAR MĂ SIMT RESPONSABIL PENTRU EFECTELE LUI**

Funcționare obsesiv-compulsivă: controlul asupra apariției gândului este redus, iar responsabilitatea imaginară devine foarte mare.

AICI NU AM PUTUT FACE NIMIC ↔ **DECI TREBUIE SĂ CONTROLEZ TOTUL DE ACUM**

Traumă: neputința reală din trecut poate produce fie neputință generalizată, fie hipercontrol protector.

ESTE VINA MEA CĂ S-A ÎNTÂMPLAT ↔ **DAR NU POT SCHIMBA NIMIC**

Depresie: autoculpabilizare retrospectivă și lipsă de agenție în raport cu viitorul.

Aceste exemple sunt **ipoteze de explorare**, nu reguli diagnostice. Sensul apare numai în contextul persoanei, situației și istoriei sale.

FIȘĂ PRACTICĂ

Harta mea a controlului

Alege o singură situație și răspunde mai întâi spontan

A SITUAȚIA

Situația pe care o analizez

.....

Rezultatul pe care îl doresc

.....

Cred că rezultatul depinde în primul rând de

.....

Persoana sau lucrul căruia îi atribui cea mai mare putere

.....

B VERIFICAREA

Lucrul pentru care mă consider responsabil

.....

Ceea ce încerc să controlez

.....

Puterea pe care este posibil să o supraestimez

.....

Puterea proprie pe care este posibil să nu mi-o recunosc

.....

C CE RĂMÂNE NECUNOSCUT

Ce informație îmi lipsește? Ce presupun fără să știu? Ce ar trebui verificat înainte să concluzionez?

.....
.....
.....
.....

FORMULA MEA PROVIZORIE

În această situație, am plasat controlul
în .....

Acum observ
că .....
.....

Aceasta este o concluzie de lucru, nu un verdict. Poate fi revizuită dacă apar informații noi.

INTEGRARE

Ce am descoperit

Încheie harta personală înainte să treci la analiza acțiunilor posibile

01 Am tendința să plasez controlul în .....
.....

02 Îmi asum prea multă responsabilitate pentru .....
.....

03 Renunț la puterea mea atunci când .....
.....

04 Încerc să controlez ceea ce .....
.....

05 Am nevoie să verific mai atent .....
.....



„Unde plasez controlul?” construiește harta despre tine. **„Cercul influenței”** va aplica această descoperire unei situații concrete: ce poți controla, ce poți influența și ce nu depinde de tine.

Limite. Resursa susține reflecția individuală sau dialogul cu un psiholog. Nu este instrument psihometric, nu produce diagnostic și nu înlocuiește evaluarea clinică.

Origine și dezvoltare. Conceptul locusului controlului aparține lui Julian B. Rotter. Structura de analiză, distincțiile practice, configurațiile clinice și fișa de lucru din această resursă reprezintă adaptarea și dezvoltarea practică realizată de Valentin Pescaru.

Surse de bază: Rotter, J. B. (1966), Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, Psychological Monographs, 80(1), 1–28. Levenson, H. (1973), Multidimensional locus of control in psychiatric patients, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41(3), 397–404. Wallston, K. A., Wallston, B. S. & DeVellis, R. (1978), Development of the Multidimensional Health Locus of Control Scales, Health Education Monographs, 6(2), 160–170.

Produs destinat utilizării individuale. Este interzisă distribuirea, publicarea, revânzarea sau modificarea materialului fără acordul scris al autorului.